

<<职校生心理调适>>

图书基本信息

书名：<<职校生心理调适>>

13位ISBN编号：9787111355342

10位ISBN编号：7111355342

出版时间：2011-8

出版时间：机械工业出版社

作者：卢华^黄正轴 编

页数：141

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<职校生心理调适>>

内容概要

本书由六个单元组成，即自我认知、学习、人际关系、情感心理、休闲心理、职业心理等六种困惑及调适，对职校生常见的心理困惑进行分析，并提供了相应的调适方法。

《职校生心理调适》每单元分为三节，每一节的内容由“心灵快照”、“心海罗盘”、“心理体操”、“心香一瓣”四部分构成。

本书切合职校生实际，条理清晰，形式活泼，通俗易懂，教学的可操作性强；主要以团体辅导的形式，力图通过各种互动、体验活动，以积极健康的心态诉求引发学生愉悦的心理感悟，远离焦虑、自卑、抑郁的心境，从而达成行为上的正向改变。

本书可作为职业学校的心理健康教材，也可作为青春期健康教育读本，供广大青少年读者和其他教育工作者阅读。

<<职校生心理调适>>

书籍目录

前言

第一单元 自我认知困惑及调适

第一节 摆脱体貌的烦恼

第二节 弥补性格的缺陷

第三节 走出自卑的阴影

第二单元 学习困惑及调适

第一节 远离学习的痛苦

第二节 改变不良的习惯

第三节 规避无效的学习

第三单元 人际关系困惑及调适

第一节 拆去交往的心墙

第二节 清除沟通的迷雾

第三节 消除礼仪的盲区

第四单元 情感心理困惑及调适

第一节 跨越两性的误区

第二节 不摘人生的青果

第三节 调控不良的情绪

第五单元 休闲心理困惑及调适

第一节 摆脱网络梦魇

第二节 绕开消费误区

第三节 抵制不良诱惑

第六单元 职业心理困惑及调适

第一节 纠正规划失当

第二节 应对职场茫然

第三节 绕开创业雷区

参考文献

<<职校生心理调适>>

章节摘录

版权页：插图：当我说出“我很重要”这句话的时候，颈项后面掠过一阵战栗……许多年来，没有人敢在光天化日之下表示自己“很重要”。

我们从小受到的教育都是——“我不重要”。

我是由无数星辰日月草木山川的精华汇聚而成的。

只要计算一下我们一生吃进去多少谷物、饮下了多少清水，才凝聚成一具美轮美奂的躯体，我们一定会为那数字的庞大而惊讶……回溯我们诞生的过程，两组生命基因的嵌合，更是充满了人所不能把握的偶然性。

我们每一个个体，都是机遇的产物……我们还有权利和资格说我不重要吗？

对于我们的父母，我们永远是不可重复的孤本。

无论他们有多少儿女，我们都是独特的一个。

假如我不存在了，他们就空留一份慈爱，在风中蛛丝般飘荡。

假如我生了病，他们的心就会皱缩成石块，无数次向上苍祈祷我的康复，甚至愿灾痛以十倍的烈度降临于他们自身，以换取我的平安。

我的每一点成功，都如同经过放大镜进入他们的瞳孔、摄入他们心底……面对相濡以沫的同道，我们忍心说我不重要吗？

俯对我们的孩童，我们是至高至尊的唯一。

我们是他们最初的宇宙，我们是深不可测的海洋。

假如我们隐去，孩子就永失淳厚无双的血缘之爱，天倾东南，地陷西北，万劫不复。

盘子破裂可以粘起，童年碎了永不复原……面对后代，我们有胆量说我不重要吗？

……相交多年的密友，就如同沙漠中的古陶，摔碎一件就少一件，再也找不到一模一样的成品。

面对这般友情，我们还好意思说我不重要吗？

我很重要。

我对于我的工作、我的事业是不可或缺的主宰。

我的独出心裁的创意，像鸽群一般在天空翱翔，只有我才捉得住它们的羽毛。

我的设想，像珍珠一般散落在海滩上，等待着我把它们用金线串起。

我的意志向前延伸，直到地平线消失的远方……没有人能替代我，就像我不能替代别人一样。

我很重要。

……是的，我很重要。

我们每一个人都应该有勇气这样说。

我们的地位可能很卑微，我们的身份可能很渺小，但这丝毫不意味着我们不重要。

重要并不是伟大的同义词，它是心灵对生命的允诺。

人们常常从成就事业的角度来断定我们是否重要。

但我要说，只要我们在时刻努力着，为光明在奋斗着，我们就是无比重要地生活着。

<<职校生心理调适>>

编辑推荐

《职校生心理调适》是职业教育课程改革规划新教材之一。

<<职校生心理调适>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>